Tecnología y redes sociales: beneficios, riesgos y consejos prácticos para evitar su uso irreflexivo





Este folleto se publica bajo los términos legales de la licencia Creative Commoms Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional - CC BY-NC-ND.



Tabla de contenido



Introducción

Ninguna sociedad puede vivir al margen total de la tecnología. Durante siglos sus herramientas y soluciones, nos han facilitado la existencia al momento de cumplir con determinadas tareas. Actualmente, la mayoría de nuestras actividades requieren el uso de dispositivos electrónicos y escenarios digitales para estudiar, trabajar, divertirnos, comunicarnos, interactuar con otros, etc.

En sí misma, ***la tecnología no es buena ni mala, todo depende del uso que le demos***. Sin embargo, además de resaltar sus beneficios, también es necesario conocer los riesgos que dichas tecnologías y herramientas comportan en nuestras vidas, sobre todo, cuando son utilizadas de forma intensiva e irreflexiva por millones de niños, niñas y adultos diariamente.

El folleto que tienes en tus manos es un modesto esfuerzo para cumplir con ese fin, al tiempo que se brindan una serie de recomendaciones que, al ponerlas en práctica en tu vida personal y familiar, contribuirán a mejorar tu calidad de vida.

I Parte

Breve recorrido alrededor del mundo de la tecnología y su impacto en nuestras vidas



A continuación, se muestran una serie de imágenes que se han organizado cronológicamente por décadas. Mientras las observa atentamente, pregúntese: ¿Cuántos beneficios le reportaron a usted, familiares y vecinos estas tecnologías? ¿Cada cuanto las usaba y a que horas del día? ¿Sus padres le establecieron horarios de uso?

- **Década de los 70 - 80**: Televisor a color, Teléfono de dial o disco, Betamax y VHS.



- **Década de los 90-2000**: Televisión por cable, Parabólica, Celulares, Disquete, Internet, Café Internet, Computador de mesa y Portátil.



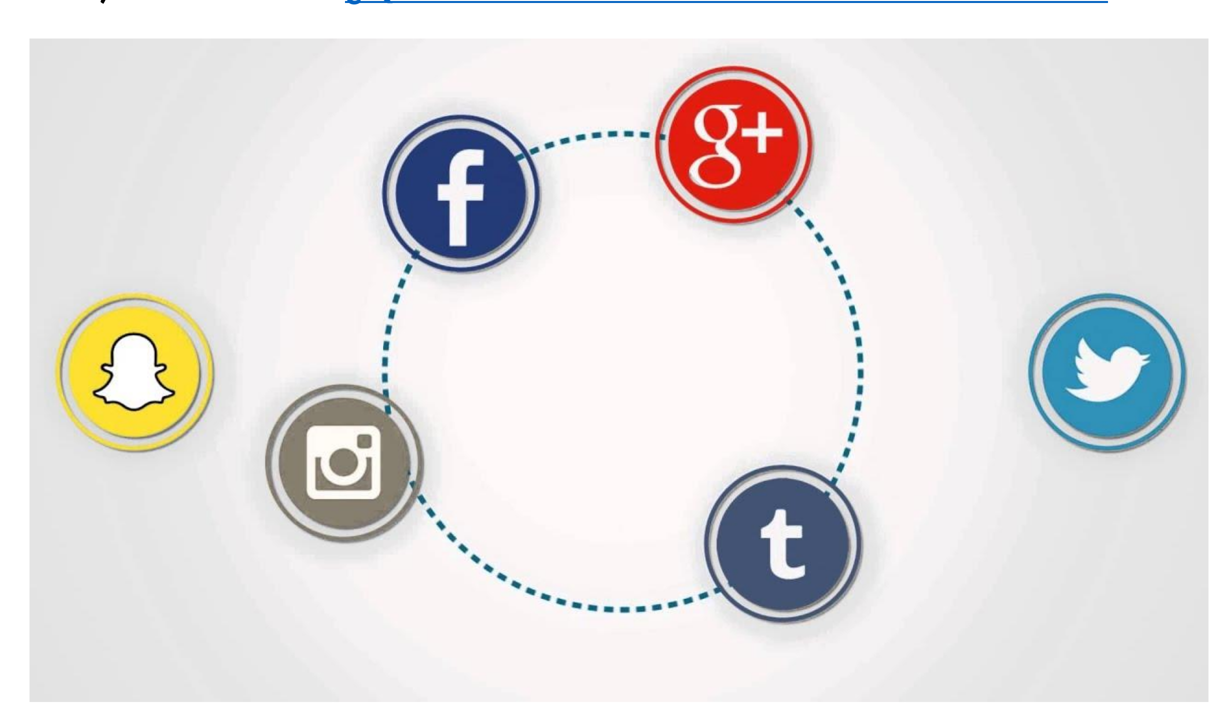
- **Década actual (2005-2022)**: Redes Sociales, Celular táctil, Tienda de aplicaciones, Tabletas.



¿Termino de ver todas las imágenes? ¡Cuántos recuerdos! Cada una evoca momentos del pasado en el cual hicimos uso de dichas tecnologías y sus herramientas.

Ahora bien, para continuar le pedimos dos cosas:

1) Ver el video "¿Qué son las redes sociales? Una introducción"



2) Responder el "**Mini cuestionario**" que sigue a continuación con total sinceridad. Sus respuestas serán abordadas en la tercera parte de este documento. Le servirán para establecer correctivos necesarios frente al uso excesivo que le estén dando tanto usted como su familia a la tecnología.

Mini cuestionario

Nombre y apellidos: …………………………………………………………………………

Edad: …………………………

Numero de Contacto: ………………………………

Correo electrónico: ……………………………………………………………

1. De acuerdo a la información aportada por el videoclip y teniendo en cuenta su experiencia personal, ¿Por qué es importante utilizar dispositivos tecnológicos y redes sociales en nuestras vidas?

2. ¿Qué acciones digitales realiza diariamente gracias a su computador, dispositivos móviles y redes sociales?

3. ¿Cuánto tiempo les dedica a las siguientes actividades digitales? (La cifra puede ser exacta o un promedio):

a). Revisar y leer mensajes [ ] horas.

b). Responder y enviar mensajes [ ] horas.

c). Ver videos y escuchar audios [ ] horas.

d). Hablar y pasar tiempo junto a su familia, amigos o vecinos [ ] horas.

II Parte

¿Que son las Redes Sociales? - Tipos y usuarios



Según la Real Academia Española o RAE, la Tecnología es el "**conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico**". Por su parte, las Redes Sociales son "**espacios digitales para que las personas se conecten, comuniquen, compartan intereses comunes, información o simplemente hacer nuevos amigos**".

En un principio, el acceso a estas redes se hacía a través de computadoras de mesa. Sin embargo, desde 2007-2008, gracias a la invención, comercialización y venta de celulares con pantallas táctiles, es posible instalar aplicaciones desde espacios digitales conocidos como tiendas de aplicaciones y a partir de los cuales, millones de personas logran acceder a ellas con unos cuantos clics.

Tipos de redes sociales: existen diversas clases de redes sociales. Algunas se especializan en compartir fotos y videos Instagram, SnapChat. Otras centran su atención en compartir videos de corta, mediana o larga duración tales como YouTube, Kwai y TikTok. Y, finalmente, otras nos permiten hacer múltiples cosas tales como Facebook, WhatsApp y Telegram.

Usuarios: Los usuarios de las redes sociales pueden ser niños y niñas, adolescentes, jóvenes y adultos.

El negocio de las plataformas digitales: Acceso "gratuito", condicionamiento de personas, adicción digital, venta de datos y publicidad

Si usted tiene un celular o tableta con conexión a internet, desde el momento en el que instale una aplicación, por ejemplo, la de su red social

favorita, será posible acceder a ella "**gratuitamente**" desde cualquier lugar. Tal vez, lo que tenga que pagar sea la conexión por el servicio de [Wifi]() o por el plan de [datos móviles]() para mantenerse en línea.

Ahora bien, si esta "**gratuidad**" se extiende a millones de personas, y nada en este mundo es "**gratis**", se ha preguntado alguna vez, ¿cómo se sostienen todas estas redes sociales digitales, que ofrecen sus servicios en línea las 24/7, durante todo el año? ¿De dónde provienen sus "**ganancias**"?

Esta "**gratuidad**" es posible gracias al sistema económico y modelo de negocio bajo el cual operan estas redes sociales digitales. La socióloga y profesora emérita de la **Harvard Business School**, [Shoshana Zuboff](), lo denomina como el "[Capitalismo de la Vigilancia]()", es decir, "*un nuevo orden y lógica económica que reclama para sí la experiencia humana como materia prima gratuita aprovechable, conductualmente modificable y subordinada a una serie de prácticas comerciales ocultas de extracción, predicción y ventas de datos personales a empresas de publicidad*".

Por lo tanto, resulta erróneo afirmar que en ese esquema económico somos el "**producto**", más bien, somos la "**materia prima**", una fuente de datos inagotable de la cual estas empresas recopilan, procesan y venden en forma de perfiles y predicciones de comportamiento nuestra información personal.



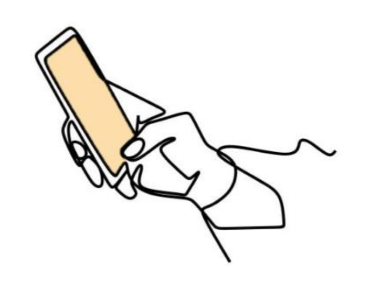
Capitalismo de la vigilancia. Fuente: Elaboración propia.

Para que este negocio sea rentable, exitoso y sostenible en el tiempo, se requieren dos aspectos esenciales que analizaremos con más detalle a continuación.

Primer aspecto: Una forma de negocio y un mecanismo digital para la recolección del mayor número de nuestros datos personales.

Redes sociales como **Twitter**, **TikTok**, **Instagram** y **Facebook**, contratan a expertos en diversas áreas del saber humano, para crear sus productos o servicios (ingenieros - programadores), para embellecerlos y hacernos más difícil su abandono (diseñadores), que se ofrecen a millones de seres humanos (expertos en marketing y publicistas) y una vez dentro, explotar nuestras vulnerabilidades psicológicas para volvernos adictos a sus plataformas (psicólogos cognitivos, del comportamiento y sociólogos).

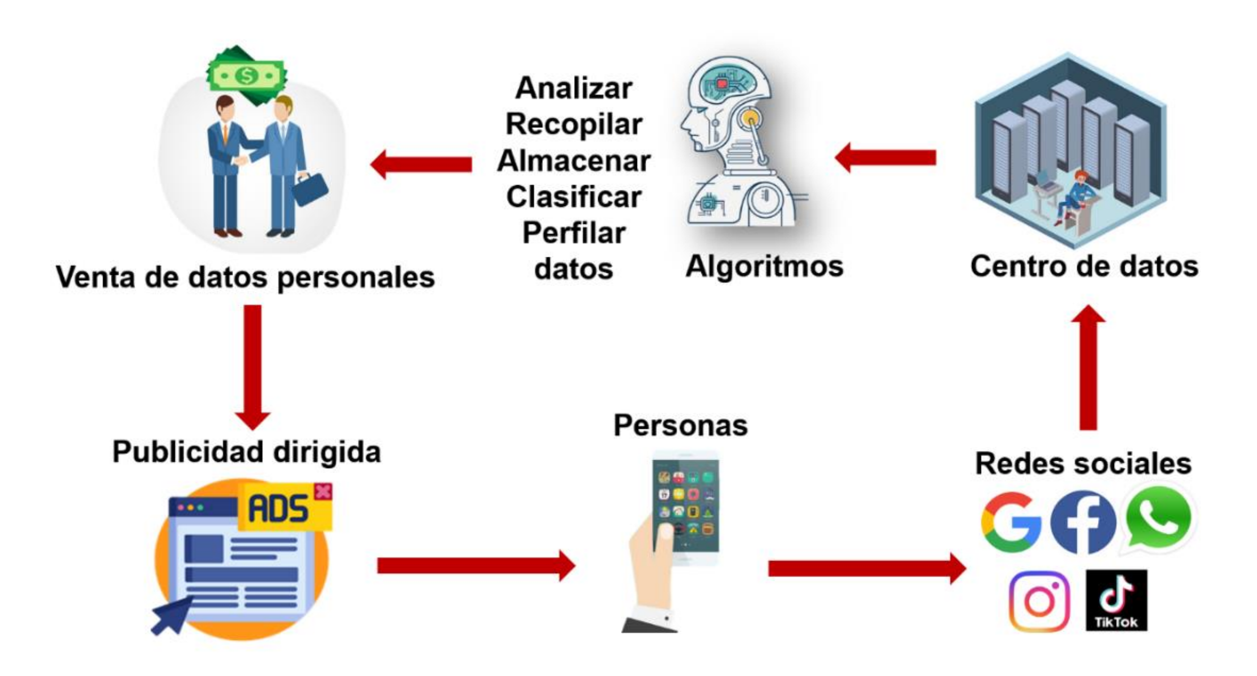
A nivel tecnológico, un elemento que contribuye a ello es la técnica del **Scroll**, el cual se refiere a "*un diseño de sitios y apps implementado para captar la mayor cantidad de atención del usuario, en base a la generación secuencial de contenidos, conforme este va deslizándolos en pantalla, permanentemente, sin que dejen de aparecer ni adviertan cuánto ya han consumido*".



Otra herramienta de la cual se valen son los **algoritmos**, quienes harán que una publicación se muestre mucho o poco en una red social, así como las decisiones de a quién y cada cuánto se mostrarán. Por ejemplo, si un usuario sigue páginas relacionadas con información sobre animales, el algoritmo comprenderá que se preocupa por ellos y, en el futuro, le mostrará anuncios de comida para perros, camas para gatos o juguetes para animales, al tiempo que recomendará páginas y grupos con temática similar.

En esencia, los algoritmos utilizados por las redes sociales cumplen las siguientes tareas:

1) identificarle, determinar su ubicación y el dispositivo electrónico desde el cual accede; **2)** Recopilar información suya (donde puso el dedo o cursor, cuantos segundos o minutos dura viendo un contenido, sus comentarios y me gusta, que reacciones le generan los contenidos compartidos por sus contactos o sugeridos, etc.); **3)** Almacenar esos datos en un servidor, **4)** Clasificar, ordenar y comparar esos datos con millones de otros datos de personas con gustos similares a los suyos; **5)** Crear un perfil de usted que se actualiza según vayan cambiando sus preferencias; **6)** El perfil se vende a terceros que son "empresas" publicitarias de todo tipo; **7)** Cuando todo esto sucede, usted comienza a recibir "publicidad dirigida", que a su vez genera dos procesos adicionales: **a)** la necesidad de repetir la experiencia digital y **b)** producir mucho dinero para las redes sociales y de cuyos beneficios usted no recibirá "jamás" un solo centavo.



Capitalismo de la vigilancia y modelo de negocio de las redes sociales. Fuente: Elaboración propia.

Segundo aspecto: Diseñar productos y servicios sustentados en técnicas informáticas y psicológicas, que creen adicción en millones de personas, a partir del uso intensivo de dispositivos móviles y redes sociales.

En términos generales, por **adicción** se entiende "*la dependencia a sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico*". Y, en el plano **tecnológico**, hace referencia a un "*trastorno del control de impulsos que implica el uso obsesivo de dispositivos móviles, internet o videojuegos, a pesar de las consecuencias negativas para el usuario de la tecnología*".

Con toda la información que recopilan las redes sociales de usted y millones de personas, fácil les resulta activar mecanismos que nos generen comportamientos adictivos, puesto que, el perfil que hacen de nuestras huellas digitales, les permite conocernos mejor que nosotros mismos.

Veamos cómo funciona en detalle este mecanismo, a partir de un ejemplo extraído de la vida real: imaginemos a una persona común y corriente que se dirige hasta su dispositivo móvil, lo enciende y da clic en el icono de su red social favorita, accede a su cuenta de usuario y al instante, encontrara información relacionada con aquellos contenidos que llaman poderosamente su atención: sus temáticas favoritas y comentarios, las respuestas a sus publicaciones, los me gusta recibidos, los videos reproducidos o sugeridos, boletines de noticias, etc.

Hasta aquí nada del otro mundo dirá usted. Pero, a partir de esas acciones tan triviales, ¿cómo se generan comportamientos adictivos en nosotros?

Teniendo en cuenta que la pantalla del celular y las redes sociales facilitan el desplazamiento continuo y que los algoritmos brindan publicaciones en sintonía con lo que nos gusta, esos contenidos a nivel biológico se convierten en **estímulos sociales positivos**, que aparecerán cada cierto tiempo para animarnos a seguir buscando más contenido similar y así repetir la experiencia gratificante mediante las recompensas inmediatas y el entretenimiento infinito.



Ello a nivel cerebral activa la segregación de un neurotransmisor conocido como dopamina (relacionada con el placer), y cada vez que realizamos la acción de buscar lo que nos gusta en redes sociales, al repetir ese comportamiento y recibir recompensas instantáneas, estamos potenciando ese sentimiento de placer en un ciclo que parece no tener fin. En ese sentido, actúan como reforzadores de ese comportamiento los mensajes de texto, los 'likes' y notificaciones de todo tipo.

Finalmente, observe el siguiente recuadro. Compare las multimillonarias "**ganancias**" que estas redes sociales obtienen anualmente al permitirle usar sus plataformas para recolectar sus datos personales y luego venderlos a empresas de publicidad, con sus ingresos por el uso diario que hace de las mismas.

Red Social	Año	Ganancias anuales
Google	**2020**	**$ 40.269 Millones**
	2021	**$ 76.033 Millones**
Facebook	**2020**	**$ 29.246 Millones**
	2021	**$ 39.370 Millones**
Usuarios	**2020**	**$ 0**
	2021	**$ 0**

Cuadro comparativo sobre las ganancias de las redes sociales durante 2020 y 2021 vs los de sus usuarios

Los riesgos asociados que comporta el uso irreflexivo de la tecnología y las redes sociales en nosotros

Como el ciclo de adicción a la tecnología requiere que nos mantengamos enganchados la mayor parte del tiempo a estas plataformas, porque de ello dependen las millonarias ganancias de estas empresas, claramente queda manifiesto a nivel biológico, que ese uso intensivo e irreflexivo conllevan riesgos y consecuencias negativas para nuestra calidad de vida.

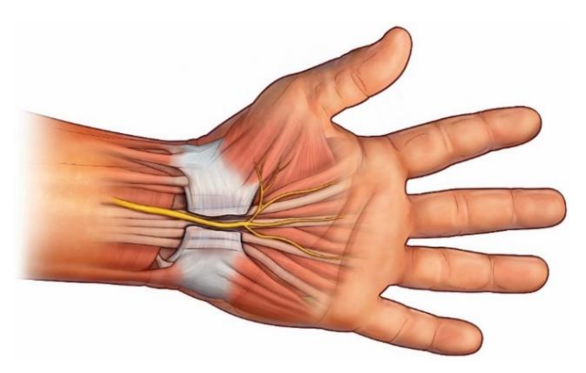
A continuación, consideraremos algunos de ellos.

1. **Riesgos Corporales - Posturas incorrectas**:



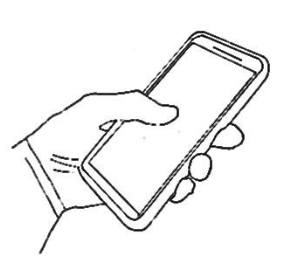
- **El síndrome del cuello roto en niños y adultos**: Este abarca dolores musculares en la parte posterior del cuello y la espalda alta, provocados por una sobrecarga muscular. La posición de flexión cervical supone una carga de unos 25 kg aproximadamente para la musculatura cervicodorsal, que el cuerpo está preparado para soportar, pero no de manera constante.

- **Túnel carpiano**: Es un canal que se ubica en la cara anterior de la muñeca, entre sus huesos y el ligamento anular del carpo. Por ahí pasan los nervios flexores de los dedos y el nervio mediano.



Al utilizar un mouse con la mano en mala posición por mucho tiempo, se genera mucha presión sobre esa zona, causando daño y lesión en el nervio mencionado.

- **Tendinitis**: originada por el movimiento de desplazar hacia arriba o abajo, los dedos pulgar e índice sobre la pantalla del móvil por muchas horas sin descanso. Como consecuencia se inflama e hincha el tendón, la estructura que une al músculo con el hueso.





Material adicional para consultar sobre los riesgos físicos:

1. [Consecuencias físicas de abusar del móvil]

2. [Ergonomía y laptop]

3. [Teléfonos móviles: pequeños consejos de ergonomía y seguridad]

4. [Sigue estos consejos para corregir malas posturas cuando usas el celular]

5. [Recomendaciones y posturas adecuadas frente al PC]

6. [Por qué duele en túnel carpiano: aliviar el dolor]

7. [Casos de tendinitis en mano se incrementan por excesivo uso del celular]

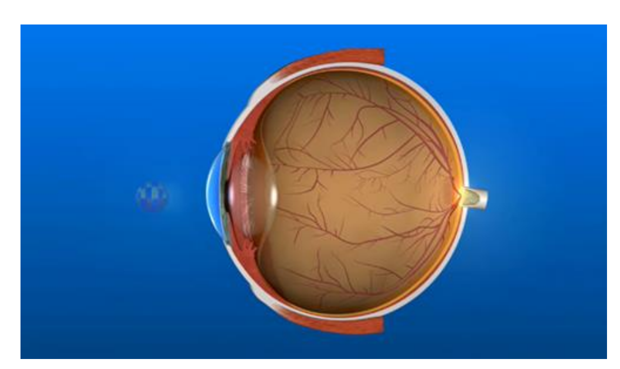
2. **Riesgos visuales y sobreexposición a pantallas móviles**:



Los seres humanos estamos dotados de cinco extraordinarios órganos de los sentidos. Con ellos podemos percibir, relacionarnos y conocer el mundo que nos rodea.

Si bien es cierto, todos son importantes, la vista lo es más por su alto nivel de desarrollo sensorial y porque nos brinda información que nos permite captar de manera total la luz, las formas, las distancias, el tamaño, el movimiento, la posición de los objetos, los colores, etc. Ello es posible gracias a los **ojos**, que son órganos muy delicados, esféricos y simétricos de unos 2,5 centímetros. En el siguiente video veremos cómo funciona el sentido de la vista.

Como funciona el ojo- EyeSmart — American Academy of Ophthalmology



Desafortunadamente, ante la adopción de malos hábitos de uso de la tecnología y dispositivos móviles, hecho que aumento por la Covid-19, el confinamiento en nuestros hogares y la necesidad de mantenernos siempre conectados para realizar actividades relacionadas con el trabajo, estudio u ocio, ese excesivo tiempo que pasamos diariamente frente a las pantallas está contribuyendo al desarrollando de una serie de síntomas conocidos como **Síndrome Visual Informático o SVI**, que la **Asociación Americana de Optometría** define como "*un complejo de problemas*

visuales y oculares relacionados con el trabajo de cerca, experimentado durante o relacionado con el uso de las pantallas."

Algunos de sus síntomas son los siguientes:

- **Fatiga visual**: es cuando los ojos están adoloridos, cansados, arden, están llorosos o secos. La fatiga ocular también puede incluir visión borrosa, dolores de cabeza o músculos faciales cansados.

- **Irritación ocular**: término utilizado para describir una sensación molesta en los ojos como resequedad, prurito, ardor o sensación arenosa.

- **Resequedad**: los ojos no tienen lubricación suficiente y hay sensación de prurito o irritación.

- **Visión borrosa**: es la dificultad para enfocar imágenes de forma nítida.

- **Alteraciones al sistema lagrimal**: Una lágrima es "cada una de las gotas que segrega la glándula lagrimal". Tienen por función "proteger y lubricar la superficie ocular". Su producción, distribución y eliminación están a cargo de la **Unidad Funcional Lagrimal** o LFU.

- El visualizar pantallas electrónicas por más de 6 u 8 horas, implica un excesivo esfuerzo acomodativo del cristalino (tareas de visión cercana) y esto a su vez provoca inestabilidad lagrimal, aumento de la evaporación, inflamación, visión borrosa y fluctuante. Además, les impiden a **las lágrimas reflejas** proteger y aclarar los ojos de posibles agentes externos como basura, humo o polvo. Por otra parte, a **las basales** les impiden lubricar el ojo de manera constante, con el fin de mejorar la visión y mantener los ojos sanos.

Nota: Como la **producción lagrimal** se reduce con la edad avanzada o también por el uso indiscriminado de dispositivos electrónicos, es recomendable la compra y uso de colirios sin receta médica del tipo "**Lágrimas artificiales**" para mantener bien lubricado a los ojos.

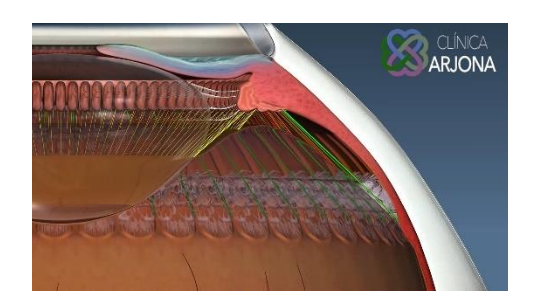
- Alteración y tensión excesiva del músculo ciliar: El **músculo ciliar** es el encargado de enfocar y centrar la visión del ojo, cambiando la forma del cristalino cuando estos se centran en algo. Con la visualización excesiva

de pantallas digitales, los ojos deben hacer un gran trabajo de movimientos oculares, vergencias y cambios de enfoque al tratar de mantener la vista fija y cercana por mucho tiempo, lo que ocasiona una fuerte tensión en ese músculo.

El siguiente video ilustra el proceso anteriormente descrito.

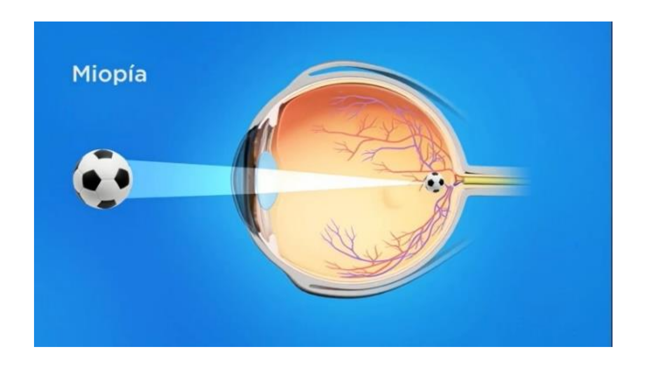


Acomodación del cristalino



- Uso excesivo de pantallas digitales y miopía: Según la OMS, "*casi la mitad de la población del mundo tendrá miopía para el año 2050*". La miopía es un trastorno común del enfoque del ojo y consistente en ver los objetos cercanos nítidamente, mientras que a los lejanos borrosos. En el siguiente video se ilustra ese proceso:

Miopía (visión de cerca)



Aunque puede aparecer a cualquier edad, ver pantallas digitales por muchas horas, ocasiona en niños y jóvenes, borrosidad en la periferia y perdida de nitidez en el centro de su campo visual, lo que a su vez puede estimular el alargamiento del ojo y el desarrollo de la miopía.

Lo grave de la miopía es que puede ser la puerta de entrada para desarrollar enfermedades oculares más graves, producto de la adopción de malos hábitos digitales, tales como el pasar mucho tiempo en lugares cerrados frente a una pantalla con luz artificial.

Entre las afecciones que pueden desarrollarse están: la **ruptura retiniana**, **maculopatías**, **desprendimiento de retina** y **ceguera**.

Nota aclaratoria: Según el centro de optometría y terapia visual **AVERA**, "*hay que diferenciar [...] porque no es lo mismo trabajar de cerca con libros, costura, manualidades [...] que trabajar de cerca con pantallas. Hay investigaciones en poblaciones rurales donde no hay medios tecnológicos y los niños sí pasan muchas horas en el colegio y con tareas de cerca y, sin embargo, el porcentaje de miopes en estas zonas es mucho menor que en poblaciones urbanas que usan las nuevas tecnologías. También los niños con un retraso acomodativo más elevado de lo normal, son más susceptibles de ser miopes*".



Material adicional para consultar sobre los riesgos visuales:

1. **¿Qué les pasa a tus ojos cuando usas mucho tiempo el móvil?**

2. **Alteraciones oculares por uso prolongado de dispositivos electrónicos**

3. **¿Aumenta miopía para 2025 por uso del celular?**

4. **La OMS presenta el primer Informe mundial sobre la visión**

5. **Visión de cerca: ¿Qué es la miopía?**

6. **Los ojos no están diseñados para ver pantallas**

7. **Por qué está aumentando la miopía en los niños (y cómo se puede controlar esta tendencia global)**

8. **Control visual en colegios**

3. **Riesgos socio-emocionales**:



- Incapacidad para establecer relaciones interpersonales plenas, porque toda nuestra atención está dirigida a nuestros móviles, redes sociales en línea, olvidándonos de vivir la vida “real” e interactuar mayormente con otros en escenarios físicos.

- Baja autoestima y búsqueda permanente de aprobación en plataformas digitales a partir de los “me gusta”, “reacciones”, “comentarios”, “numero de visualizaciones” o veces que fue “compartida su publicación”, etc.

- Insatisfacción, vacío y experimentación de no ser “alguien” por no alcanzar popularidad inmediata al querer imitar los estilos de vida idealizados de aquellos famosos e **influenciadores** que observa en las redes sociales.



Tom Holland se constituye en un ejemplo a seguir para nosotros: este actor y protagonista de la película el **Hombre Araña en 2017**, cuya película recaudo más de **800 millones de dólares** a nivel mundial, harto de ese estilo de vida vacío y frenético al que nos someten estas plataformas, ha decidido recuperar el control de su vida anunciando que se aleja de algunas redes sociales para conservar su salud mental.



- Presión de grupo, retos virales peligrosos en internet y ciberacoso. Veamos el siguiente video:

[Jóvenes arriesgan su vida con peligroso reto de TikTok]

¿Somos conscientes de los peligros a los que se ven expuestos nuestros hijos cuando hacen uso de sus móviles sin supervisión, límites y guía por parte de un adulto responsable?

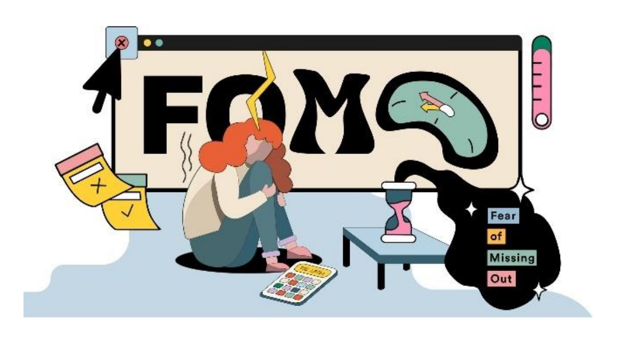


Material adicional para consultar sobre los riesgos socio-emocionales

1. Cómo superé mi adicción al celular
2. Tom Holland dice que deja las redes sociales por el bien de su salud mental
3. Los retos más peligrosos en redes (¡que no debes hacer!)
4. El preocupante reto que dejó a varios menores intoxicados con viagra en varios colegios del país

4. Riesgos mentales

- **Estrés y trastornos de ansiedad inducida - efecto FOMO**: Según Teresa Sánchez, psicóloga y directora del 'Experto Universitario en Adicciones Tecnológicas' de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) e investigadora del

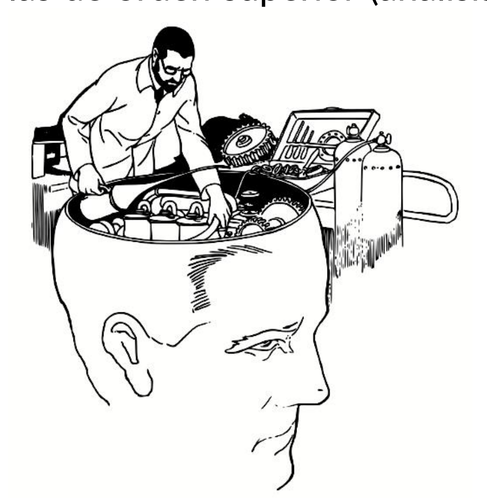


grupo ‘Psiconline’ de UNIR, este término nace ligado a las tecnologías y "*se utiliza para designar a individuos que presentan ansiedad producida por el temor a perderse un acontecimiento que al resto de personas les está generando experiencias positivas” o temor a perderse algo*". Sus **síntomas** son los siguientes: "*sonidos ilusorios que uno cree escuchar del móvil, como la notificación auditiva de un mensaje, un like o un wasap. Se combina después con la desilusión de descubrir que no hay nada nuevo en el teléfono*".



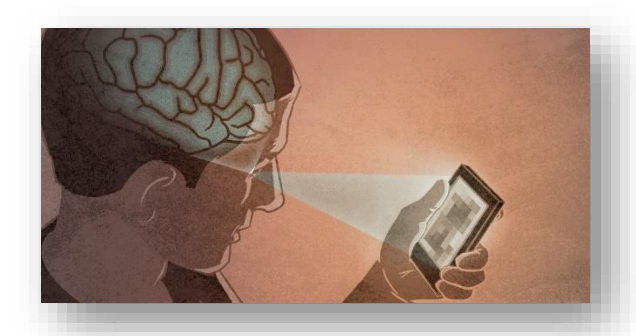
- **Nomofobia**: Es una expresión inglesa (no-mobile-phone phobia) y se caracteriza por el miedo que provoca estar sin el teléfono móvil, así como la dependencia que siente por él. Entre sus síntomas se encuentran "las palpitaciones y sudores fríos cuando uno no tiene acceso al móvil, se ha quedado sin datos o sin cobertura, así como señales de angustia, falta de interés y de atención absoluta de lo que está sucediendo a su alrededor". Esta ansiedad está estrechamente ligada con el **FOMO**.

- **Destrucción sistemática y progresiva del pensamiento**: habilidades de pensamiento básico (observación, atención, concentración, memoria) y las de orden superior (análisis, comparación, síntesis, conceptualización,



reflexión, elaboración de argumentos y el pensar crítico), se ven anulados en estos escenarios producto del condicionamiento al que venimos siendo sometidos a diario para que “**consumamos**” información de dudosa calidad intelectual. Otro factor que contribuye a este deterioro cognitivo es el multitasking, es decir, la supuesta capacidad de realizar al mismo tiempo dos o varias tareas que exigen "altos niveles de concentración" de forma simultánea y efectiva, tal como lo hace, por ejemplo, un computador.

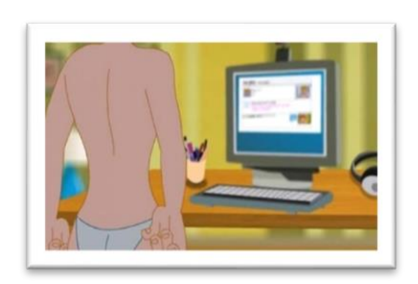
- Asumir ideas e imágenes distorsionadas del amor, las relaciones íntimas y nuestras capacidades biológicas por sobreexposición a:



- **La Pornografía**: Videos, fotos o relatos hechos con la intención de excitar sexualmente a otros. Son contenidos en los que hombres y mujeres "*libres*" sostienen relaciones sexuales sin efectos negativos en su salud mental, emocional y física. Pero, quienes imitan esos comportamientos en la realidad afrontan muchas dificultades. De hecho, millones de personas anualmente contraen una enfermedad de transmisión sexual en el mundo.

Además, esos encuentros en la generalidad de los casos, tienen como rasgo común la desconexión emocional del acto y de la persona con quien se intima, porque el otro es reducido a un mero objeto de placer sexual.

- **Cibersexo**: Mandar mensajes de tipo sexual o mantener conversaciones eróticas por Internet.





- Sexo telefónico: Mantener conversaciones inapropiadas sobre asuntos sexuales o escuchar mensajes eróticos mediante el teléfono.

- **Sexteo (o sexting)**: Consistente en enviar por teléfono celular imágenes o mensajes sexualmente explícitos a otra persona que puede ser su pareja o no.



Muchos jóvenes y adultos asumen como practica el **cibersexo**, el **sexo telefónico** y el **sexteo** porque muchos lo hacen o es "divertido".

Y estas son practicas extremadamente peligrosas, porqué lo que se cuelga en la red difícilmente se borra. Por ejemplo, supongamos que una persona cuelga en un portal pornográfico un video. Tiempo después decide borrarlo así como la cuenta de usuario que había abierto. ¿Realmente desaparece el video así de fácil? No, porque existen portales web especializados o expertos en la materia que facilitan su recuperación.

Además, la persona que cuelga videos suyos con desnudos en la red y los comparte por decisión personal, olvida que: **1)** Otras personas pueden descargarlos; **2)** que se almacenan en un centro de datos y pueden ser robados por expertos en informática; y **3)** que esos videos son replicados en otros sitios pornográficos con nombres y en idiomas distintos, ya sea por la empresa que lo almaceno o por cualquiera que lo descargue y vuelva a subir como suyo sin restricción alguna.

- **Consumo de potenciadores sexuales y dependencia psicológica**: muchos jóvenes recurren a estos estimulantes previo al encuentro íntimo, porque, según ellos, sólo así podrán "**satisfacer**" plenamente a sus parejas. Pero al asumir ese estereotipo como propio, terminan olvidándose de un elemento esencial del acto amoroso: el de dar y recibir cariño. Además, con el tiempo se ven afectados en su salud física y mental, porque desarrollan altos niveles de dependencia a esas sustancias y no funcionan sexualmente sin ellas.





Material adicional para consultar sobre los riesgos mentales

- Qué es el síndrome FOMO: síntomas y cómo puede afectar a tu vida social

- El pensamiento crítico en las redes sociales. Una propuesta teórica para la educación cívica en entornos digitales

- Peligro de los estimulantes sexuales en los jóvenes

- Los encuentros eróticos que practican jóvenes en Bogotá

- Enfermedades de transmisión sexual crecen en medio de la pandemia - 12 noviembre, 2021

- Deepfake: "Pusieron mi cara en un video porno"

- Cómo advertirles sobre el sexteo

En TIC Confío. Cátedra Virtual - Módulo III: Grooming y sexting

Canales institucionales para formular denuncias relacionadas con abusos sexuales de todo tipo ejercidos contra niños, jóvenes y adolescentes en Colombia:

1. Policía Nacional - Fiscalía General de la Nación
2. TeProtejo.org

III Parte

Consejos prácticos para utilizar de manera inteligente la tecnología y las redes sociales en nuestras vidas

¿Recuerda las respuestas dadas en el **mini cuestionario**? Pues bien, en este último apartado se comparten una serie de consejos prácticos que pueden ser implementados en entornos familiares y escolares.

El objetivo que se persigue es el de "***ayudarnos a mejorar nuestros hábitos de uso frente a la tecnología, las redes sociales y sus distintas herramientas"***. Tengamos en cuenta que "la tecnología en sí misma, *no es buena ni mala*, su valoración depende del uso que le demos".

Ahora bien, a pesar de los efectos negativos derivados del uso intensivo e irreflexivo que le estamos damos a estas herramientas digitales, a las que se asocian distintos niveles de adicción conductual, dichos problemas tienen como base para su solución al **comportamiento**. Por lo tanto, lo que se requiere es cambiar esos hábitos empobrecedores de nuestra condición humana, por otros que nos garanticen una relación y uso saludable de la tecnología.

Creemos firmemente en esa posibilidad y depende enteramente de nosotros alcanzar ese estado de equilibrio y condición de bienestar frente a la tecnología.

Las recomendaciones se han agrupado en cuatro categorías y son las que siguen a continuación:

 **A nivel personal y familiar**:

- Evalué el uso que le da a la tecnología y a las redes sociales, determinando el número de horas que les dedica diariamente.

- Establezca límites, horarios y una zona de uso común para el uso de dispositivos tecnológicos en su familia.

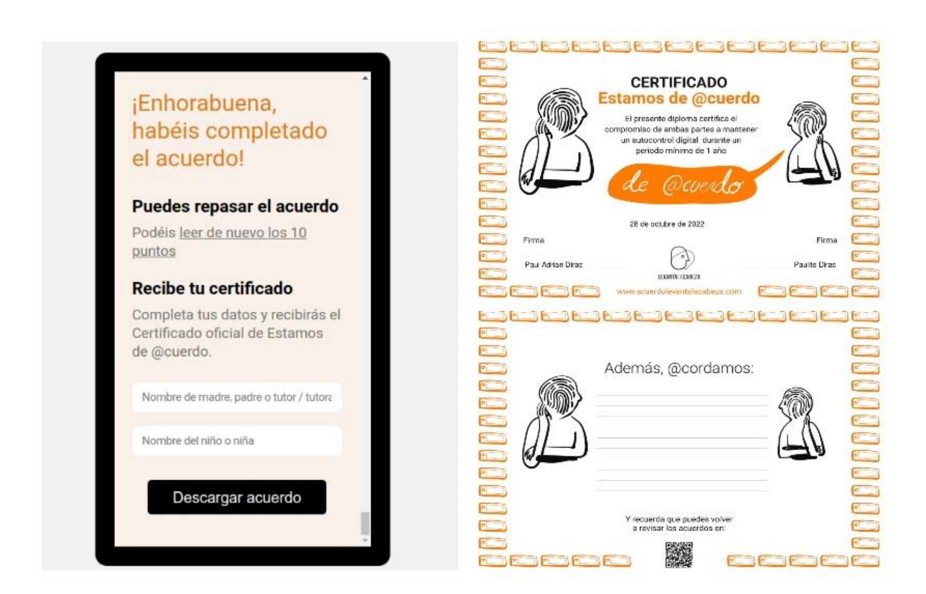
- De ejemplo y haga cumplir lo establecido en cuanto a los horarios y límites de uso de las redes sociales y los equipos digitales.

- De a conocer las pautas adoptadas a otros cuidadores como niñeras o familiares, para que dichas medidas se mantengan inclusive en su ausencia.

Nota 1: Una experiencia interesante en este sentido ha sido desarrollada en España por Atres Media. Se denomina 'Acuerdo entre padres e hijos' de Levanta la cabeza, el cual puede servirle de modelo para establecer límites y horarios de forma equilibrada y razonable para usted e hijos.

En esa propuesta se "*invita a las familias a establecer unas pautas de uso responsable de los dispositivos electrónicos y a reforzar su vínculo a través de la negociación y el consenso entre sus miembros*". Comparten además una guía didáctica diseñada para padres, madres y docentes que puede ser consultada y/o descargada desde aquí.

Ese acuerdo se puede diligenciar y descargar en línea en formato **PDF**. A continuación, se comparten algunas capturas de pantalla que ilustran el proceso.





Nota 2: Por favor lea con atención la siguiente noticia:

["Los gurús digitales crían a sus hijos sin pantallas"]

Al finalizar pregúntense, ¿Porque no hacer lo mismo con mis hijos?

Nota 3: Vea el documental [Hijos de la tecnología].

El objetivo del documental es recordarles a los padres lo que ya sabemos instintivamente: *los niños necesitan experimentar el juego al aire libre, trabajar con sus manos, relacionarse con sus amigos y descubrir qué hacer cuando se aburren insoportablemente. Al hacer esta película, queríamos explorar como podríamos proteger y preparar a nuestros hijos para un mundo que cambia rápidamente, dónde dar marcha atrás no es una opción*.



A nivel físico:

- Realice actividades físicas diariamente al menos por una hora y duerma lo suficiente (de 8 a 12 horas, según la edad).

 **Si usas el computador de mesa o portátil**:

- Procure tener la espalda erguida y apoyada sobre un cojín (si está utilizando portátil en un mueble o silla).

- Haga descansos frecuentes porque esa no la mejor postura para la espalda.

 **Si usas el móvil**:

- Evite sujetar el móvil entre la cara y el hombro.

- Coloque el móvil a la altura de su pecho para tener el cuello alineado con la espalda.

- Utilice micrófono o auriculares para evitar posturas incómodas.

 **Para aliviar la tensión muscular de los brazos**:

- Coloque una almohadilla ergonómica para apoyar la muñeca cuando use el mouse.

- Mantenga las muñecas rectas y relajadas al sostener el ratón.

- Mantenga los brazos y antebrazos formando un ángulo de 90 grados.

 **Para aliviar la tensión muscular del dedo pulgar e índice**:

- Alterne entre el pulgar y resto de los dedos al teclear o deslazarse por la pantalla.

- Realice ejercicios de estirar, rotar y cerrar los dedos entre los descansos.

- **Medidas adicionales que adoptar en relación con los dispositivos móviles**:

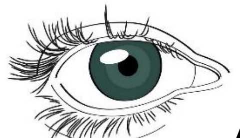
- Desactive las notificaciones automáticas asociadas a sus redes sociales (total o parcialmente) y evite estar preso de la tecnología. Mas bien, dedique toda su atención a las cosas más importantes.

- Elimine por completo aquellas aplicaciones que no le reporten ningún beneficio. Recuerde que "a mayor presencia en redes, mayor tiempo debe dedicar a ellas".

- Active la búsqueda segura en modo "estricto" en su navegador de preferencia (PC, tableta o celular). Así reducirá al mínimo la probabilidad de que sus hijos se topen en la red con contenidos de carácter pornográfico. Una herramienta digital que le ayudará en este aspecto puede ser DuckDuckGo. Puede descargarse para Android e IOS. En PC puede configurarse como motor de búsqueda en su navegador de preferencia, siguiendo las recomendaciones que se brindan aquí.



- Pruebe activando en su celular el modo oscuro o la inversión de colores para restarle atractivo estético a su celular y evitar así sentir la sensación de revisarlo constantemente.



A nivel visual:

- Ajuste el brillo de la pantalla y el tamaño de las letras.

- Evite utilizar celulares, tabletas o computadoras en lugares oscuros porque de ese modo esforzamos más la vista al momento de enfocar las imágenes.

-Parpadee constantemente para lubricar el ojo cuando este frente a una pantalla.

- Haga descansos de 2 a 3 minutos por cada 20 minutos de trabajo y realice ejercicios oculares, alternando la mirada entre objetos lejanos y cercanos.

- La distancia entre la pantalla y sus ojos: en el caso de tabletas y celulares debe superar los 30 o 40 centímetros. De 60 a 70 centímetros para el caso de las computadoras. Una forma práctica para enseñar a nuestros hijos a desarrollar buenos hábitos digitales y proteger su salud visual es la que proponen desde **VisionApp Solutions**.

Gracias a esta aplicación se reciben notificaciones para "mantener la distancia y ubicación en espacios con niveles de luz ambiental apropiados, además de conocer el tiempo diario que se pasa frente a las pantallas. Puede descargarse para Android desde **aquí**. Otra opción similar es la aplicación **Eyesapp** que puede descargarse desde Google Play.

- De ser posible conecte los dispositivos móviles a un televisor, lo que brindara una imagen más clara y a mayor distancia.

- En la medida de sus posibilidades, expóngase junto a sus hijos diariamente a espacios con luz natural ya sea en patios, ventanas o parques.

- Control visual en colegios: si se encuentra afiliado a una entidad que le presta servicios en salud, active ruta de consulta para que usted e hijos reciban exámenes visuales periódicos. Con esta medida preventiva se puede descartar cualquier tipo de afectación visual.

En Colombia, a nivel escolar, estas rutas pueden ser activadas ya sea por las directivas del centro educativo, por la **Asamblea General, el Consejo o las Asociaciones de Padres de familia** según sea el caso, para que, desde las secretarias de educación y de salud, se activen los mecanismos

de coordinación, atención y detección temprana de anomalías en la visión de los estudiantes, a partir de la aplicación de diferentes pruebas tales como el **Test de Snellen**, **Test de Schirmer**, **Screning visual**, etc.



A nivel socio – emocional:

- Muestre interés sincero por sus hijos, pase tiempo de calidad con ellos, escúchelos con atención y oriéntelos sobre la base de sólidos principios morales y éticos, que les servirán para tomar decisiones sabias en cualquier ámbito de sus vidas.

- Apaguen todas las pantallas durante la hora de las comidas y una hora antes de irse a dormir.

- Disfrute de su tiempo libre silenciando el móvil.

- Desarrolle una red de adultos de confianza, por ejemplo, familiares y amigos, que puedan interactuar con sus hijos a través de las redes sociales en caso de que enfrenten desafíos en su ausencia.

Resumen



Gracias a la tecnología disponemos de herramientas que nos facilitan la vida de muchas maneras. Actualmente millones de personas hacen mal uso de ellas, ignorando los riesgos que ese actuar conlleva a nivel físico, socio-emocional y mental. Si aplicamos los consejos de este folleto, haremos un mejor uso de la tecnología, nuestros celulares y redes sociales, centraremos nuestra atención en las cosas más importantes de la vida y evitaremos al máximo problemas de salud tanto en nosotros como en nuestras familias ahora y en el futuro.

Tecnología y redes sociales: beneficios, riesgos y consejos prácticos para evitar su uso irreflexivo

Versión en línea (clic en la imagen)



Descargue el folleto dando clic en el icono





Este folleto se publica bajo los términos legales de la licencia Creative Commoms Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional - CC BY-NC-ND.

Uribia - La Guajira

Colombia - 2022